

التوجيهات:**- أسئلة بارا دايم الهدف Goal Paradigm**

1. ما هي اهدافك المستقبلية؟
2. كيف يمكن ان تستخدم نقاط قوتك ومواهبك لمعرفة اهدافك؟
3. ما هي اهدافك في الجوانب (الشخصية - الروحية - الصحية - الاجتماعية - المهنية - المادية - العائلية)
4. كيف تكون حياتك مثالية ورائعة؟
5. من 0-10 ، ما مدى حافزيتك لتحقيق اهدافك؟
6. ما الهدف الذي تريد ان نركز عليه في جلستنا اليوم؟

- أسئلة بارا دايم الاستكشاف Exploring Paradigm (استكشاف خيارات + عوائق)

1. ما الحلول والخطوات التي يمكنك فعلها لتحقيق ما تريد؟
2. اذا نظرت للأمر من كل الزوايا، ماذا يمكن أن تفعل؟
3. ما التهديدات والعوائق التي تقف امامك؟
4. ارسم خريطة ذهنية بهدفك في المنتصف ويتفرع منه كل الأفكار التي يمكن أن تساعدك على تحقيقه؟
5. ما السيناريوهات المحتملة لكل اختيار امامك؟
6. إذا كان أبدع شخص في الكون مكانك الآن، ماذا سيفعل؟

- أسئلة بارا دايم التحليل Analysis Paradigm (تحليل خيارات + اتجاهات + عواقب + خطوات سابقة)

1. إذا اتخذت الخيار التالي ماذا سيحدث؟
2. أين موقعك الآن من هدفك؟
3. ما الذي فعلته مسبقا لتصل الى المرحلة الحالية في حياتك؟

- أسئلة بارا دايم التفريغ الشعوري Releasing Paradigm

1. ما شعورك تجاه هذا الأمر؟
2. هل يوجد من خوف من شيء ما يعيق تقدمك؟
3. ما شعورك الآن وأنت تتحدث عن هذا الموضوع؟
4. ماذا تحتاج أن تفعل لكي تتخلص من مشاعرك السلبية؟
5. تخيل أن نهرا مر عليك ليغسلك من كل مشاعرك السلبية. كيف ستشعر؟

- أسئلة بارا دايم القرار Decisional Paradigm

1. ما هي معاييرك الرئيسية لتحديد اتجاهك وخيارك؟
2. رتب خياراتك في ثلاث فئات : أولوية قصوى . أولوية وسطى . أولوية صغرى
3. ما القرار الذي سيعود عليك بأفضل نتائج؟
4. ما القرار الأمثل الذي يناسب معاييرك؟

- أسئلة بارا دايم الفعل Action Paradigm

1. ماذا ستفعل الأسبوع القادم
2. كيف ستحول هذه الخطوات الى عادات يومية؟
3. ماذا تحتاج أن تفعل لتضمن التزامك؟